

# ORARIO CORSI 2024/25

## LUNEDÌ

15.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
16.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
17.00	<b>Q.PILATES MATWORK</b>
17.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
18.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
18.45	<b>Q.PILATES MATWORK</b>
18.45	<b>PILATES MACCHINE</b>
19.30	<b>TRX</b>
19.30	<b>PILATES MACCHINE</b>
20.15	<b>Q.PILATES MATWORK</b>
20.15	<b>PILATES MACCHINE</b>

## MARTEDÌ

08.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
09.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
10.30	<b>YOGA DOLCE</b>
12.30	<b>HATA YOGA</b>
17.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
18.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
18.45	<b>Q.PILATES MATWORK</b>
18.45	<b>PILATES MACCHINE</b>
19.30	<b>TOTAL BARRE</b>
20.30	<b>Q.PILATES INTENSE MAT</b>
20.30	<b>PILATES MACCHINE</b>

## MERCOLEDÌ

08.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
09.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
10.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
11.00	<b>Q.PILATES MATWORK</b>
12.30	<b>PILATES MACCHINE</b>
18.45	<b>HATA YOGA</b>
20.30	<b>YOGA DINAMICO</b>

## GIOVEDÌ

08.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
09.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
10.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
11.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
12.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
18.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
18.45	<b>TRX</b>
18.45	<b>PILATES MACCHINE</b>
19.30	<b>PILATES MACCHINE</b>
19.45	<b>Q.PILATES MATWORK</b>
20.15	<b>PILATES MACCHINE</b>

## VENERDÌ

09.30	<b>PILATES MACCHINE</b>
10.30	<b>PILATES MACCHINE</b>
11.30	<b>PILATES MACCHINE</b>
12.30	<b>PILATES MACCHINE</b>
17.45	<b>HATA YOGA</b>
19.30	<b>HATA YOGA</b>

## SABATO

08.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
09.00	<b>Q.PILATES MATWORK</b>
10.00	<b>PILATES MACCHINE</b> per questa lezione richiedere il calendario dedicato in segreteria